○ 牛乳は毎日あります

○ 揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○ しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2021/7/1	2021/7/2	2021/7/5	2021/7/6	2021/7/7	2021/7/8	2021/7/9
曜	木	金	月	火	水	木	金
献立及び材料	**麦ご飯** こめ むぎ **カレー麻婆** **高野豆腐** 大豆 炭酸カリウム 豆腐用凝固剤 **大豆** 牛肉 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし にんにく カレー粉 菜種油 塩 ウスターソース★34 しょうゆ★32 トマトケチャップ★42 でん粉(馬鈴薯) **焼き餃子** スクールぎょうざ★5 菜種油 **キャベツの即席漬け** キャベツ きゅうり しょうゆ★32 砂糖 純米酢★35	**麦ご飯** こめ むぎ **じゃがもちのすまし汁** **じゃがもち** じゃがいも 加工でん粉(キャッサバ) でん粉(馬鈴薯) 塩 グルコマンナン たまねぎ にんじん わかめ 葉ねぎ 酒 塩 うすくちしょうゆ★33 鰹節(だし用) 昆布(だし用) **ぶりの照焼** ぶり 砂糖 水あめ たん白加水分解物 しょうゆ 米発酵調味料 塩 酵母エキス **小麦・大豆** **※さば・いか・さけ・かに** **ごぼうのごまみそだれ** ごぼう ほうれん草 とうもろこし みそだれ★52 ノンエッグマヨネーズ★53 みりん★41 レモン汁 白ごま	**麦ご飯** こめ むぎ **枝豆ご飯の具** むき枝豆★15 しらす干し うすくちしょうゆ★33 砂糖 酒 みりん★41 塩 白ごま **つみれ汁** つみれ★19 にんじん 干ししいたけ えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ 酒 天拝みそ★40 いりこ(だし用) **チキンカツ** 鶏肉 植物油脂 小麦粉加工品 植物性たん白 パン粉 フライミックス粉 塩 調味エキス 香辛料 加工でんぷん(タピオカ) 炭酸カルシウム 膨脹剤 ピロリン酸鉄 乳化剤 **鶏肉・大豆・小麦** **※えび・かに・卵・乳** 菜種油	**麦ご飯** こめ むぎ **厚揚げのそぼろ煮** 鶏肉 菜種油 大豆 生姜 絹厚揚げ★10 じゃがいも にんじん たまねぎ むき枝豆★15 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ★32 酒 みりん★41 **千草焼(玉子焼き)** 鶏卵 うすくちアミノ酸液 うすくち醤油 砂糖 砂糖混合異性化液糖 かつおエキス 濃縮煮干しだし 塩 小松菜 食物繊維 でん粉(とうもろこし) 人参 たけのこ しいたけ 豆腐 砂糖 植物油脂 **卵・大豆・小麦** **もやしのおかか和え** もやし とうもろこし うすくちしょうゆ★33 みりん★41 かつお節 **一食しそひじき★60**	**わかめ麦ご飯** こめ むぎ わかめ **天の川汁** **星型ふ** 小麦粉 小麦たんぱく ビタミンE **小麦** **お魚そうめん** たら 発酵調味料 水あめ 砂糖 塩 加工澱粉(キャッサバ) トレハロース **※小麦・大豆・豚肉** **※えび・ごま・さば** 豆腐★8 オクラ 干ししいたけ 塩 うすくちしょうゆ★33 昆布(だし用) 鰹節(だし用) **さわらの竜田揚げ** さわら でん粉(馬鈴薯) しょうゆ 砂糖 みりん 生姜 **大豆・小麦** **※えび・いか・卵** **※さば・ごま** 菜種油 **なすの香味和え** なす にんじん 純米酢★35 純正ごま油 しょうゆ★32 砂糖 白ごま **七夕ゼリー** 巨峰果汁 異性化液糖 パインシラップ漬け ナタデココ ぶどう糖 粉末水あめ ゲル化剤 酸味料 クチナシ赤色素 香料	**普通パン★79** **野菜スープ** ベーコン★21 たまねぎ じゃがいも セロリ にんじん ゆでレンズ豆★12 コンソメ★47 塩 黒こしょう パセリ **ウインナー** **ポークウインナー** 豚肉 豚脂肪 塩 砂糖 香辛料 調味料(アミノ酸) リン酸塩 ソルビン酸 ビタミンC pH調整剤 亜硝酸ナトリウム **豚肉** 菜種油 **パプリカサラダ** キャベツ パプリカ(赤) パプリカ(黄) オリーブ油 りんご酢★36 砂糖 塩 白こしょう **一食ミルメークコーヒー★55**	**麦ご飯** こめ むぎ **夏野菜カレー** 鶏肉 かぼちゃ なす ピーマン むき枝豆★15 とうもろこし トマト水煮★43 ゆでレンズ豆★12 薄力粉 菜種油 カレー粉 ウスターソース★34 しょうゆ★32 生姜 にんにく カレールウ★30 塩 白こしょう **福神漬★28** **フルーツヨーグルト** みかんレトルト★65 パインレトルト★66 黄桃レトルト★67 プレーンヨーグルト★64 ダイスゼリーマスカット★69
エネルギー(kcal)	818	848	828	831	804	786	836
たんぱく質(g)	31.8	31.2	32.0	33.2	29.5	32.3	28.4
脂質(g)	25.7	25.9	27.2	24.3	25.8	32.9	22.0

日	2021/7/12	2021/7/13	2021/7/14	2021/7/15	2021/7/16	2021/7/19	2021/7/20
曜	月	火	水	木	金	月	火
献立及び材料	**麦ご飯** こめ むぎ **みそ汁** ミニ絹厚揚げ★11 たまねぎ えのきたけ わかめ 葉ねぎ 天拝みそ★40 いりこ(だし用) **豚肉の甘辛焼き** 豚肉 酒 砂糖 しょうゆ★32 にんにく 菜種油 **ピーマンのじゃこ和え** ピーマン もやし しらす干し うすくちしょうゆ★33 みりん★41	**麦ご飯** こめ むぎ **けんちん汁** にんじん しめじ こんにゃく ごぼう 豆腐★8 葉ねぎ いりこ(だし用) 塩 しょうゆ★32 **さばみそホイル** さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉 **さば・大豆** **切干大根の即席漬け** 切干大根 **水晶昆布** 昆布 醸造酢 しょうゆ★32 純米酢★35 砂糖 白ごま	**米粉パン★83** **スパゲッティシシリアン** スパゲッティ★1 菜種油 鶏肉 なす 玉ねぎ にんじん セロリ トマト水煮★43 トマトケチャップ★42 赤ワイン トマト コンソメ★47 パプリカ(粉末) 塩 白こしょう **アスパラガスと赤玉ねぎのサラダ** キャベツ グリーンアスパラガス 赤たまねぎ オリーブ油 純米酢★35 塩 白こしょう 砂糖 **黄桃コンポート★63**	**麦ご飯** こめ むぎ **肉じゃが** 豚肉 生姜 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ むき枝豆★15 しょうゆ★32 砂糖 酒 みりん★41 **いわし佃煮★62** **オクラと わかめのサラダ** オクラ もやし わかめ 青じそドレッシング★50	**チキンピラフ** アルファ化米(うるち米) 白ワイン 鶏肉 たまねぎ にんじん とうもろこし オリーブ油 グリンピース コンソメ★47 塩 白こしょう **ハンバーグケチャップソース** **ハンバーグ** 豚肉 鶏肉 たまねぎ 粒状植物性たん白 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 でん粉(とうもろこし) 粉末状植物性たん白 ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン 加工でん粉(タピオカ) クエン酸鉄ナトリウム **豚肉・鶏肉・大豆** 菜種油 トマトケチャップ★42 ウスターソース★34 赤ワイン 砂糖 でん粉(馬鈴薯) **豆のサラダ** 大豆 ブロッコリー キャベツ **サウザンアイランドドレッシング** 食用植物油脂 醸造酢 水あめ 砂糖 トマトケチャップ ピクルス 塩 にんじんエキス プルーン 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香辛料抽出物 **いちごゼリー** いちご 異性化液糖 水飴 粉末水飴 砂糖 酸味料 増粘多糖類 酸化防止剤 **みかんゼリー** みかん果汁 みかん 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 異性化液糖 粉末水飴 増粘多糖類 酸味料 香料	**麦ご飯** こめ むぎ **あさりのみそ汁** あさり 油揚げ★9 ごぼう えのきたけ 根深ねぎ 米みそ★37 赤みそ★39 砂糖 いりこ(だし用) **刻み煮あなご** 真あなご 醸造調味料 砂糖 しょうゆ 発酵調味料 **小麦・大豆** **小松菜の和え物** 小松菜 もやし しょうゆ★32 みりん★41 **ミニたい焼き** 小麦粉 砂糖 ぶどう糖 塩 食用植物油脂 小豆 還元水飴 ベーキングパウダー 増粘剤 着色料 **小麦**	**麦ご飯** こめ むぎ **ワンタンスープ** ロースハム★20 菜種油 もやし にら ワンタン★3 鶏がらスープ★49 中華スープ★48 しょうゆ★32 塩 **酢鶏** 鶏肉 でん粉(馬鈴薯) 菜種油 鶏肝タツタ★7 にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ パプリカ(赤) ピーマン 生姜 にんにく 酒 純米酢★35 砂糖 塩 トマトケチャップ★42 しょうゆ★32 **冷凍パイン** パイナップルシロップ漬け 酸味料 **※オレンジ・りんご・キウイ** **※もも・バナナ** **※大豆・ゼラチン**
エネルギー(kcal)	782	834	827	828	840	813	765
たんぱく質(g)	33.3	32.9	33.1	33.3	33.5	35.4	26.7
脂質(g)	25.7	27.4	23.1	21.1	28.3	21.6	21.6

平均　エネルギー:816kcal　　たんぱく質:31.8g　　脂質:25.1g

表示凡例　**献立名**　**加工品名**　**加工品のアレルゲン**　**※コンタミネーション**